

## Vitalstoff Journal

### Unabhängiger Informationsdienst für Naturheilkunde und orthomolekulare Medizin

---

## Progressive Muskelentspannung: Einleitung

---

### Progressive Muskelentspannung: Einleitung

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist eine systematische Entspannungstechnik. Experten bezeichnen die Methode auch als Progressive Muskelrelaxation (PMR). Jacobson (Edmund, 1885-1976) war amerikanischer Arzt. Er entdeckte, dass man entspannter wird, wenn man seine Körpermuskeln gezielt anspannt und loslässt. Progressive Muskelentspannung hilft vielen Menschen, die durch zu viel Stress unter dauerhaften Verspannungen leiden.

Wie das genau funktioniert, erfahren Sie in meinem heutigen Gesundheitsbrief.

**Muskelverspannungen können auch auf Magnesiummangel zurückgeführt werden. Beachten Sie deshalb unser Angebot: Magnesiumzitat.**

## Dauerverspannungen entstehen durch Stress und Ängste

---

Schon in den 1920er Jahren, als Edmund Jacobsen die Progressive Muskelentspannung begründete, war Alltagsstress ein großes Thema. Ursache für ständige Anspannungen sind oftmals Ängste, dass man zum Beispiel die Arbeit verliert oder Konflikte mit Familienmitgliedern. Hinzu kommt der allgegenwärtige Leistungsdruck unserer heutigen Gesellschaft. Er überfordert viele Menschen.

Sind die Muskeln stressbedingt übermäßig angespannt, kann das zu dauerhaften gesundheitlichen Problemen an Bewegungsapparat oder Organen führen. Mögliche Folgen sind zum Beispiel Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsproblemen oder Bluthochdruck. Psychischer Stress kann also den Körper schädigen.

## Wirkung der Methode

---

Dass Körper und Seele sich gegenseitig beeinflussen, nutzt die Progressive Muskelentspannung in der anderen Richtung: Mit Hilfe der Methode können Sie die Psyche durch die Muskulatur positiv lenken. Dazu spannt man eine Reihe von Muskelgruppen für etwa zehn Sekunden an und entspannt diese anschließend für etwa 30 Sekunden.

Diese Übung führt man nacheinander mit Muskelgruppen am ganzen Körper durch. Wandern Sie von den Händen und Armen über Gesichtsmuskeln, Nacken- und Schultermuskulatur, Bauch bis hin zu den Beinen und Füßen. Anschließend spürt der Übende bewusst dem Gefühl von An- und Entspannung nach. Für den gesamten Körper braucht man anfangs 20 bis 30 Minuten.

Durch die Progressive Muskelentspannung fühlt man sich im Körper und im Geiste ruhig und entspannt. Das macht widerstandsfähig gegen Verspannungen und Überlastungsstress. Außerdem verbessert sich die eigene Körperwahrnehmung. Man erkennt besser wo im Körper man angespannt ist und kann rechtzeitig mit einer Muskelentspannung gegensteuern.

## Anwendungsgebiete

---

Regelmäßig praktiziert, kann Progressive Muskelentspannung die eigene Gesundheit stärken, zeigen wissenschaftliche Untersuchungen. Die tiefe Entspannung der gesamten Muskulatur wirkt vor allem beruhigend auf das vegetative Nervensystem. Das kontrolliert unter anderem Herzschlag, Atmung, Blutdruck, Verdauung und Stoffwechsel. Vielen Beschwerden aus diesen Bereichen kann man durch die Progressive Muskelentspannung vorbeugen. Zudem hilft sie als begleitender Ansatz während einer Therapie.

## Für wen ist die Progressive Muskelentspannung geeignet?

---

Die Progressive Muskelentspannung ist für jeden geeignet, der seine Muskeln kontrollieren kann und nicht unter einer schweren Psychose leidet. Wenn sie eher ein pragmatischer Typ sind, ziehen sie die Progressive Muskelentspannung vielleicht anderen Entspannungstechniken vor. Denn bei dieser Methode arbeitet man vorrangig mit dem Körper anstatt mit dem Geist.

## Progressives Muskeltraining hilft auch bei Kindern

---

Für Kinder gibt es sogenannte Entspannungsgeschichten, welche die Muskelübungen in eine kindgerechte Rahmenhandlung einbetten. So kann die Progressive Muskelentspannung schon den aller kleinsten beispielsweise bei Angststörungen, Kreislaufbeschwerden oder Schulstress helfen.